

SCOOP!

【スコープ】

vol.70
4月号
2026.April

「めぐみ野」志津川湾産
湯通しめかぶ

ミネラル豊富な海で育つ

今月のレシピ

楽しみ方が広がる！
**めかぶの
簡単アレンジ**

SCOOP eyes

手厚い保障でメンバー(組合員)支える
**もしもの時に安心
「CO・OP共済」**

今月のプレゼント

コープギフトカード
2,000円分
抽選で10名様に
プレゼント!

※詳細はP.15をチェック



おくみ子

REPORT

ミネラル豊富な海で育つ
「めぐみ野」志津川湾産
湯通しめかぶ

栄養たっぷりのめかぶを養殖する生産者に、
おいしさのワケをお聞きしました。



生産者voice



長年の養殖経験に裏付けられた、
変わらないおいしさ



宮城県漁業協同組合 志津川支所
志津川若布養殖組合 組合長
三浦 保文さん

漁師歴50年となる三浦さんは、まぐろ漁や銀鮭養殖などのさまざまな経歴を経て、めかぶ養殖に携わり15年となる大ベテランです。これまでの経験で培った、海水温の変化や天候を読む力を活かし、おいしいめかぶの養殖に力を注いでいます。



自然の恵みと生産者の愛情が育む
栄養たっぷり上質めかぶ

北太平洋に面し三陸海岸の南部に位置する志津川湾は、親潮・黒潮、津軽暖流の3つの海流がバランスよく影響し合う、栄養豊富な海域です。さらに、7つの川から流れ込む山々のミネラルも加わり、肉厚でやわらかい、食物繊維たっぷりのめかぶが育ちます。「志津川湾のめかぶは安定して水揚げできるため、漁師たちの収入基盤にもなっています」と三浦さん。生育期間から収穫まで水温が安定していることが上質なめかぶの力ギになりますが、近年では海水温の上昇や突然の大雨など、環境の変化が問題視されています。各地でめかぶの品種や生育の研究をしてきた三浦さんは、「冬が養殖のピークのめかぶにとって、水温の上昇は天敵。種苗の元となる胞子や種が落ちてしまう原因になります」と話します。そうした局面を長年の経験と知識により乗り越え、おいしさと品質にこだわっためかぶを作り続けています。「後悔のない養殖をしたい」と、今日も海に向かいます。



夜明けとともに行う真冬の間引き作業。-4℃以下となる気温の中、人の手で一つひとつ間引きを行い、日光が届きやすくなるよう調整します

「めぐみ野」志津川湾産湯通しめかぶ おいしさのヒミツ

一般的なめかぶの加工品は塩蔵保管されたものを使用するのに対し、「めぐみ野」のめかぶ商品は旬の3月～4月に水揚げ後、浜から近い工場へスピード直送。生のまま急速冷凍した原料を使用することで、鮮度抜群のおいしさを実現しています。

極寒の中、始まる水揚げ
＼真冬にピークを迎えるめかぶ／



種付けから約90日で水揚げを迎えるめかぶは冬から早春が旬。11月に種付け、12月～1月にかけて間引きを行い、天候を見極めながら2月～4月にかけて刈り取ります。刈り取りは夜中2時頃から始まる、寒さと体力勝負。一人の漁師が一日に収穫する量は約500キロ～1トンにもなります。

ネバネバ&ヘルシー！
色々な料理に合う
万能選手



めかぶ

湯通しすると鮮やかな
緑色に変身！



めかぶはわかめの根元に近い、肉厚でフリルのようなひだの多い部分。食物繊維、ビタミンB、カルシウム、ミネラルが豊富な優秀食材です

生産者voice

メンバー（組合員）に 届けたい想い



食感・香り共に一番おいしい時期に収穫しています！鮮度抜群のめかぶを、メンバー（組合員）のみなさんにたくさん味わってほしいですね。ご飯にかけて食べるのはもちろん、色々な料理にもマッチします。好きな食べ方を見つけてみてくださいね。

「めぐみ野」志津川湾産湯通しめかぶ 取り扱い
みやぎ生協・コープふくしま全店

※宅配カタログWeekみやぎ・ふくしまでご案内しています

おいしさ際立つ加工までの流れ



目にも留まらぬ速さの職人技



工場に運び込みます

浜では生産者が一丸となり、専用の道具を使用してめかぶのひだ部分を切り離します。その後、品質を厳しくチェックし工場へ。90℃以上の熱湯で素早く湯通しし、めかぶの食感を最大限に活かす独自カットで細かく刻みます。原料が工場に届きバック詰めされるまでの時間はなんと約1時間！浜全体と工場の連携が、鮮度抜群のおいしさを実現しています。



葉肉の成長度合いによって
カット幅を微調整

顔とくらしの見える産直「めぐみ野」三つの基準

- ✓だれ（生産者）がどこ（産地）で作ったかがわかります。
- ✓どのように（栽培・飼育方法）作られているのかがわかります。
- ✓生産者とみやぎ生協のメンバーの交流があります。

この商品の情報は
こちらから



めぐみ野

検索

コープの食材で簡単!



季節のおいしい×時短レシピ

スコープキッチン

SCOOP kitchen



旬の食材を盛り込んだ、手軽に作れるレシピをご紹介します。

素材の持ち味を活かし、塩分控えめで身体にも心にもやさしい健やかな食卓を応援します!



ここもチェック

トーストのコーンをキムチに、
お茶漬けのキムチを納豆に変えたり、
自分好みの具材で試してみよう!

作り方

【めかぶチーズトースト】

- ①めかぶ、チーズ、コーンは合わせておき、パンにまんべんなくのせる。
- ②オーブントースターでチーズがとろけるまで焼き上げれば完成(※1)。

【めかぶと焼おにぎりの香り茶漬け】

- ①焼おにぎりをレンジで解凍し器に盛り付ける。②おにぎりの上にめかぶ(付属のたれを入れて混ぜる)とかつお削り節をのせてお湯を注ぐ。
- ③仕上げに薄切りのネギとキムチをのせて完成(※2)。



(※1) 具をたっぷりのせて焼くことで
食べ応えバツグン、忙しい朝にも簡単
に食物繊維、タンパク質がとれます



(※2) めかぶの食物繊維とキムチ
が持つ乳酸菌の相乗効果で腸内
フローラが整います

めかぶで朝食!

「めぐみ野」めかぶの チーズトースト&お茶漬け



使用食材はこちら!

材料(1人分)

【めかぶチーズトースト】

- 「めぐみ野」志津川湾産味付けめかぶ…………… 1パック
コープ北海道ミックスチーズ…………… 20g
コープ甘味つぶコーン(冷凍)…………… 30g
コープグッディー(6枚切り)…………… 1枚

【めかぶと焼おにぎりの香り茶漬け】

- 「めぐみ野」志津川湾産湯通しめかぶ(たれ付き)…………… 1/2パック
コープ焼おにぎり 香ばし醤油(冷凍)…………… 2個
かつお削り節…………… 2g
コープまろやか甘辛キムチ…………… 適量
長ネギ…………… 少々
お湯…………… 150cc

今回のテーマ

楽しみ方が広がる！ めかぶの簡単アレンジ

海の恩恵をたっぷり受けて育つめかぶは、食物繊維が豊富で栄養価が高く、ごはんのお供にもぴったり。そのまま楽しむのはもちろん、磯の風味と粘り、コリコリとした食感を生かしてさまざまな料理に合わせてみるのもおすすめ。今回はそんなめかぶを使った簡単アレンジレシピをご紹介します。

レシピ考案
料理研究家／食生活アドバイザー
千葉 静さん

主に宮城県石巻市を中心に活動し、キッチンスタジオじゃんぶでコープ商品を使用した簡単レシピ教室を主宰。和洋中のジャンルを問わないお手軽レシピは、忙しい主婦・メンバー（組合員）から大好評。

キッチンスタジオじゃんぶ
の詳細はこちら



ここもチェック

卵は半熟にするとめかぶと
溶け合ってトロッと食感に。
お好みの焼き加減で楽しもう！



作り方

- ①はんぺんは粗みじん切りにし（※1）、めかぶとたまご、砂糖を混ぜておく。
- ②フライパンでサラダ油を熱して①を入れ、箸で大きく混ぜる。最初は強火で焼き、形が整ったら弱火にして蓋をする（※2）。1分ほど焼いたら器に盛り付けて完成。トマトケチャップはお好みで。



（※1）粗みじん切りのはんぺんを加えて焼くことで、簡単にフワフワ食感のオムレツに仕上がります



（※2）火加減をうまく調整して焼きすぎないのがめかぶの風味と食感を活かすポイント

相性抜群！ネバとろ食感 めかぶとはんぺんの ふんわりオムレツ



使用食材はこちら！

材料（1人分）

「めぐみ野」志津川湾産湯通しめかぶ…………… 30g
コープはんぺん（小）…………… 1/2枚
「めぐみ野」たまご…………… 2個
砂糖…………… 小さじ1
サラダ油…………… 適量
トマトケチャップ…………… お好みで

※一部店舗では取り扱いのない商品もございます。品切れの際はご了承ください。



SCOOP eyes

手厚い保障でメンバー(組合員)支える

もしもの時に安心「CO・OP共済」

多くのメンバー(組合員)の、くらしの「もしも」に寄り添い続けている「CO・OP共済」。

今回は、新生活に際し何かと心配事も増えるこの時期に、広く備えられるCO・OP共済を紹介するとともに、CO・OP共済を広めるため、さまざまな工夫で笑顔をつなぐ2人の活動の様子をお届けします。

組合員の「願い」を
実現するために

生協は、メンバー(組合員)一人ひとりがお金(出資金)を出し合い組合員となり、協同で運営・利用する組織です。「こんな商品が欲しい」「こんなサービスがあると便利」といった、くらしの中から生まれるさまざまな「願い」をメンバー(組合員)が力を合わせることで実現しています。ふだんから少しずつ出し合ったお金(掛金)を、病気や火災などの不幸があったときに、集まったお金の中から一定額を出して助け合う、そんな助け合いの心をカタチにしたのがCO・OP共済です。2025年度、みやぎ生協・こーぷふくしまのメンバー(組合員)によるCO・OP共済への加入件数は約27,000件にのぼり、助け合いの輪が広がっています。

笑顔と笑顔がつながる
「こーすけまっすり」

CO・OP共済の「こーすけまっすり」



幅広い世代に楽しんでもらえるよう、真剣に企画を考えている共済推進部 推進企画課の池田さん(左)と小野さん



仙台ハーベストビレッジ店のオープンでも大活躍!12月度は150件を超える成約に。くらしの安心と共済の輪を広げることができました



幼稚園・保育園を訪問し、ダンスや絵描きうたを楽しみながら、笑顔が見える関係性を築いています

は、コロナ禍で遊ぶことにも大きな制限を受けた子どもたちが、『笑顔で思いつき楽しんでほしい』という想いはじまりました。2025年度は郡山やいわきの開催も加わり、合計1万人以上の参加者が集まり、毎回大いにぎわいました。

CO・OP共済も多くの方に知ってもらうことができ、当日加入はもちろん、郡山やいわきエリアではメンバー(組合員)の新規加入も多く、宅配運営部、ふくしま県本部と連携してみやぎ生協・こーぷふくしまやCO・OP共済の認知拡大につなげることができました。

イベントを通じた
おもてなしで理解を深める

「接し方が重要」と語る、共済推進部 推進企画課の池田秀人さんと小野広和さん。自分たちも楽しみながら、笑顔になつてもらふことで、お互いに打ち解けられ、より伝わりやすい形でCO・OP共済の理解を広められると言います。

みんなの声を形に／ **CO・OP 共済**

メンバー（組合員）の願いや想いに応える、さまざまな保障とサービスを提供するCO・OP共済。
実際に寄せられた声を形にした商品をご紹介します。

子どもの
保障のことで悩む
ママ・パパたち

うちの子は生まれつき
障がいがあって共済に
加入できないのよね…



息子は生まれてすぐ
大きな病気を発症し
て入れなかったな…



妊娠22週未満のお子さまがいるママとパパへ

そんな想いがカタチになったのが

《たすけあい》J1000円コース
お誕生日前申し込み

「お誕生日前申し込み」とは

妊娠中から赤ちゃんの保障「《たすけあい》J1000円コース」を
申し込める制度です。このコースは、手頃な掛金で入院・ケガ通
院など幅広く保障を備えられることのための医療保障です。
満30歳まで保障が続きます。

Point1

赤ちゃんの健康状態に
かかわらず申し込める！

今までなら、保障を持てな
かった赤ちゃんも、お誕生日前申
し込みで保障を備えることが
できます。※ご加入・お支払いには一定の条件があります。



Point2

お誕生日から
保障がはじまる！

すぐに保障がはじまるので、生
まれた瞬間から赤ちゃんを守
ります。もしもに備えることがで
きて安心です。



詳しい内容は「お誕生日前申し込み」専用サイトをご覧ください。
ご相談をご希望の方はこちらより受付しています。



メンバー（組合員）の声



保障の見直しが、
もっと気軽に相談できたら…

もっと！コープ共済

保障のおてがる相談



気軽に保障相談の予約ができるサイト「保障のおてがる相談」ができました！

Point1

CO・OP共済の
スタッフがご案内

ご相談を通して、わかりやすくおす
めできるプランのご案内をいたしま
す。無理な勧誘はありません。

Point2

誰でも気軽に
相談できる

CO・OP共済を知らない方、すでに
CO・OP共済へ加入されている方、ど
なたでもご相談いただけます。

Point3

相談無料

納得してご加入されるま
で、費用はかかりません。
お気軽にご相談ください。

詳細は
こちらから



お問い合わせ

詳しくは店舗共済カウンターまたはサービスカウンターまでお越しください。

〒981-3194 仙台市泉区八乙女4丁目2-2

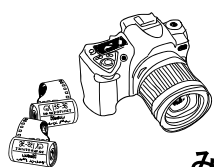
みやぎ生協・コープふくしま
コープ共済センター ☎0120-50-9431

受付時間9:00～18:00月～土曜(祝日含む)※年末年始はお休み

CO・OP共済にご加入いただくためには【CO・OP共済ニュース】

出資金1,000円をお支払いいただき、生協のメンバー（組合員）になっていただくこ
とが必要になります。生活協同組合（生協）は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会 K-88964-2602



みんなの活動アルバム



みやぎ生協とコープふくしまで開催したイベントの様子をレポート。
みなさんもぜひ参加してみてくださいね。



①全員集合!「めぐみ野」さつまいもの話やクイズで盛り上がりました。②ははじめの会ではおなかの健康のお話をみんなで聞きました。③成田セットセンターで体験したのはマイナス40℃の世界。冷凍庫の中は寒い寒い。「あれ、半そでの人がある?」。④親子で夢中になってクリスマスリースづくり。⑤生協の冷凍ケーキを試食し、商品を知っていただく機会になりました。トッピングしてデコっておいしい!

ミッションをクリアしてキッズシールをゲット! 親子deコープのわくわく探検隊を開催しました

「買い物だけじゃない、もっと楽しい生協」を子育て世代に知ってもらうために、オープンな企画を実施しました。



宮城

みやぎ生協
各会場

7月～12月の4回の探検を通して、15家族の隊員同士が集まり友だちづくりの場を一緒に作りあげ、みんなでワイワイ楽しみました。第1回は、「はじめの会&元気が出る牛乳のおはなし」。森永乳業さんから「めぐみ野」牛乳と腸活のお話をしてもらいました。第2回は「CO・OP宅配成田セットセンターを探検」。みんな作業に興味深津でした。第3回の「さつまいもほりをしよう!」では、東松島よつばファームの熱海社長から「めぐみ野」さつまいものお話をしてもらいました。第4回は「クリスマスリース作り&おわりの会&クリスマスパーティ」を開催。生協で企画しているセミナーを知ってもらうことができました。参加した家族には、エリアの企画やコープクラブの内容をご紹介。生協が買い物の場所だけではないことを知ってもらうことができました。

福島 コープふくしま天神町店
12月5日 クラフトテープでしめ縄作り



参加者の声

苦
労
し
た
分
で
き
上
が
り
に
は
と
も
も
満
足
し
ま
し
た
！

裂いたクラフトテープを束ねて、ねじり回す作業が思いのほか大変で、ひとりで行うにはなかなかうまくいかず、二人一組になりねじり合って作成しました。伝統を守りつつオシャレなしめ縄に、より愛着が湧いたようです。

宮城 江陽グランドホテル
12月9日 宮城県ユニセフ協会設立
30周年記念式典・祝う会



参加者の声

紛
争
下
の
子
ど
も
た
ち
の
現
状
と
平
和
へ
の
願
い
を
知
り、
子
ど
も
た
ち
の
た
め
に
で
き
る
こ
と
を
考
え
て
い
き
た
い
で
す

一力雅彦会長の挨拶後、日本ユニセフ協会早水専務理事より祝辞をいただき、渡辺祥子様による平和の詩の記念公演を開催しました。50人の参加があり、あらためて支援活動の大切さを再認識しました。

福島 コープふくしま いずみ店
1月22日 仕込む時間も、旨味になる
私だけのみそ作り



参加者の声

自
分
で
仕
込
ん
だ
味
噌
は
特
別
に
お
い
し
い
で
す
！

内池醸造さんをお迎えして、恒例の味噌作りを開催。仕上がりは5キロ。初めての方から常連の方まで、みなさん手際良く丁寧に大豆を潰していました。自分で味噌を仕込んだ達成感を感じていました。

宮城 みやぎ生協文化会館ウイズ
12月24日 ココイク企画「お菓子の
家を作ろう」in森永製菓



参加者の声

お
菓
子
の
家
作
り
や
ク
イ
ズ
を
通
し
て、
森
永
製
菓
の
人
気
お
菓
子
の
魅
力
を
た
く
さ
ん
知
る
こ
と
が
で
き
ま
し
た

森永製菓の人気のお菓子を使用した「お菓子の家作り」に親子18組が参加しました。すてきなお菓子の家作りに加え、森永ミルクキャラメルので学習会で工場の内部動画紹介やクイズなどを体験して楽しい時間を過ごしました。

福島 郡山市男女共同参画センター
1月25日 親子で作って学ぼう
「乾物って何？」を開催しました



参加者の声

皮
か
ら
作
っ
た
ひ
じ
き
入
り
の
肉
ま
ん
を
頬
張
り
な
が
ら、
楽
し
く
学
べ
ま
し
た
！

親子4組10名の参加で学習会を開催しました。大根やしいたけ等の乾物を見て、触って、嗅いで、試食してそのおいしさをあらためて実感。親子で食への関心が深まる至福の時間となりました。

宮城 みやぎ生協文化会館ウイズ調理室
1月31日 まめめ美味しくなあれ！
みそみそ美味しくなあれ！



参加者の声

自
分
で
手
作
り
し
た
味
噌
は
ど
ん
な
味
に
な
る
ん
だ
ろ
う。
食
べ
る
の
が
楽
し
み
で
す
！

3日間の開催で、親子71人が参加し、味噌作りを行いました。自分たちで選別した「めぐみ野」大豆のミヤギシロメと自分たちで刈り取った「めぐみ野」米の麴を使用。手作り体験を通し、食べる楽しみを育みました。

これからの開催イベント等はP14・15スコープ通信を check!



宮城 子ども食堂『OGARU(おがる)』

孤食を減らし、防犯に繋げる 地域の子どものための交流を支援

地域の中の「孤食を減らす」「他校・他学年交流」「防犯」を目的として職場体験や探究活動への関わりなど、「経験」を重ねることを目的に活動しています。貧困と感じると足を運ばなくなり、本当に孤食状況にある子どもを支援できなくなります。地方ではなおさらそのような状況に陥りやすい環境なので、「だれでも来ていい・温かいご飯が食べられる場所」としています。挨拶をすることが大切と伝え、そこから「顔をつなぐこと」が子どもたちを守る防犯へ繋げられる一つと考えています。これからは子どもたちの自主的な“やってみよう”を実現させていきたいです。

助成テーマ／子ども食堂運営のための食材準備、イベントの開催
代表／半沢裕子
活動場所／宮城県気仙沼市
メールアドレス／origami.kesenuma@gmail.com



1.他学年が交流し、好きなことをして過ごせる居場所になりました
2.職場見学を通して、職や将来への夢や希望を学んだと思います



1.竹を切り出して器も作ってからおいしいそうめんをいただきました
2.醤油麴を塩切りして樽に仕込みました。醤油しぼりが楽しみです

福島 みんなの居場所 あつまーる

不登校の子どもや親の居場所づくり 月1回の親子野外活動を実施

今日的課題である不登校の子どもの居場所づくりをしたいとスタートした「あつまーる」の活動は、だれもが集うことのできるみんなの居場所に育ってきています。昨年度は助成金を活用させていただき8月から12月にかけて月に1回、「森のひなた舎(福島県二本松市)」で親子の野外活動を新たに開催しました。毎回10家族ほどが集まり、自然豊かな環境の中で流しそうめんをしたり、焼き芋をしたりと、いろいろな活動に取り組みました。特に手作り醤油づくりは、10月の醤油しぼりに向けて毎回天地返しを体験します。また、田植えから稲刈りまでの一連の農作業体験にも関わります。今年は1年を通しての活動にしていこう予定です。

助成テーマ／週2回(火・木)のいわゆる不登校の子どもや親の居場所づくり、月1回の親子野外活動
代表／岩下 聡
活動場所／福島県福島市
メールアドレス／atumarufukushima@gmail.com

くらしをちょっと、もっと、ずっと。

くらしのヒント帳

住まい、家計、宅配、買い物、文化鑑賞など
知って得するくらしの情報をお届けします

環境

未来への種まき“こ～ぶの森”と みんなでつくり、育てる森

森は地球に生きる私たちにとってかけがえのない財産。その財産を大切に守り育てていきたい。そんな思いから、みやぎ生協では1992年から「こ～ぶの森づくり」を行っています。植林や伐採、ツル切りや刈り払いなどといった森をつくり育てるための費用は「COOP緑の基金」を活用しています。2025年3月21日から12月20日現在、募金や店頭回収アルミ缶の売却益などで4,023,475円を皆さまからいただいております。ご協力誠にありがとうございます。今後も「こ～ぶの森づくり」を通して自然環境保全や持続可能な街づくりに貢献して参ります。

こ～ぶの森に関するお問い合わせはこちら

みやぎ生協 生活文化部

TEL 022-347-3826

受付時間／月～金9:30～17:30(土・日曜、祝日は休み)



2025年10月に行われた「こ～ぶの森台ヶ森」観察会でクマ除けのテープを木に巻く様子

COOP緑の基金は下記が原資となっています

- ①店頭回収アルミ缶の売却益 ②店内設置募金箱への募金
- ③“こ～ぶの森”支援自販機の売り上げの1%
- ④宅配注文書からの募金 ⑤店舗レジ発券の割引券



チョーキングやひび割れ、コーキング劣化のほかにも、塗膜の剥離、藻やコケの発生が見つかったら、早めのご相談を

住まい

屋根・外壁リフォームは これからの季節がおすすめ!

大切な家を長く美しく保つには、屋根外壁のメンテナンスが重要です。画像のようなチョーキング・ひび割れ・コーキング劣化の症状が見つかったらリフォーム時期!住まいのセンターでは、屋根・外壁・雨どいの点検、見積りも無料で実施。住まいのセンターでは、大変お得な「屋根・外壁塗装パック」を用意しております。特に、コストパフォーマンスに優れた「シリコン塗装パック」、省エネ効果もある「遮熱シリコンパック」がおすすめです。

お問い合わせ・お申し込みはこちら

みやぎ生協のメンバーはこちら

住まいのセンター みやぎ営業所

0120-779-188

みやぎ生協 住まい

検索

TEL022-373-7791 受付時間/9:00～17:30(第1・第3・第5土曜日・日曜日休業)

コープふくしまの組合員はこちら

住まいのセンター ふくしま営業所

0120-766-616

コープふくしま 住まい

検索

TEL024-545-6616 受付時間/9:00～17:30(土・日曜日休業)

- | | | | | |
|------|-------|-------------|-------------|---------|
| 塗装内容 | ①足場掛け | 安心の
3回塗り | ④下塗り(屋根・外壁) | ⑦雨樋、破風、 |
| | ②高圧洗浄 | | ⑤中塗り(屋根・外壁) | 軒天塗装 |
| | ③養生 | | ⑥上塗り(屋根・外壁) | ⑧足場解体 |

※木部塗装、ベランダ防水、コーキング補修、カーポート・テラス脱着等は別途見積りとなります。

宅配商品でつくる coopmama recipe コープママレシピ



今月の商品

食研 甘辛チキン南蛮カッ300g
(8個+2個入り)

「食研 甘辛チキン南蛮カッ」は、国産若鶏のむね肉を、醤油ベースの甘酸っぱいタレにくぐらせた生協宅配限定の人気商品です。電子レンジで簡単に調理ができ、冷めてもやわらかいのでお弁当にも大活躍です。そのままはもちろん、炒め物やどんぶり、おにぎらずの具などアレンジメニューもおすすめて。減塩タイプもあります。商品は宅配Weekの4月3週で537円(税込)でご案内予定です。



宅配サービスについてのお問い合わせ・資料請求は

みやぎ生協宅配運営部



0120-581-870

受付時間 月～金 9:30～20:00

曾田 洋子さん

みやぎ生協職員、日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ、NPO日本食育インストラクターPrimaryの資格を所有。「健康的な時短レシピで、あらゆる世帯を応援します」

私がコープママです！



甘辛チキン南蛮カッでブーケサンド

材料(2本分)

食研 甘辛チキン南蛮カッ 2個
ゆで卵 1個
サンドイッチ用食パン 2枚
フリルレタス 2枚
マヨネーズ 小さじ1
バター適宜、ミニトマトなどお好みで

【作り方】

①甘辛チキン南蛮カッを袋の表示通りレンジで加熱し、ゆで卵はフォークなどでつぶし、マヨネーズで和えます。②バターを塗ったサンドイッチ用のパンをワックスペーパーの上の方に置きます。③レタス、①のカッ、ゆで卵をパンの上の方にのせ、ワックスペーパーで包むように巻き、マスキングテープなどでとめます。お好みで小さく切ったミニトマトなどを飾って出来上がり。



スマートフォン
からは
こちらから



宮城子育て世代向け
フリーペーパー「ままばれ」で
レシピ動画紹介されました。

「仙台ハーベストビレッジ店」オープン

2025年12月12日(金)、仙台市若林区上飯田地区に、「仙台ハーベストビレッジ店」をオープンいたしました。地場商品を提供するコーナー「TUNAGU(つなぐ)」を配置し、6次産業化を進める役割とともに、生産者や消費者の生活を支える施設を目指します。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

地域みなさまに愛され続けるお店作りをしています。末永くご愛顧賜りますようお願いいたします。



みやぎ生協
仙台ハーベスト
ビレッジ店 店長

みやぎ生協&コープふくしま

お店Zoom UP!!



①



②



③



④

①広々とした店内でゆっくりお買い物を楽しめます ②地場商品を提供するコーナー「TUNAGU」を配置しています ③宮城県や東北地区の「地元の味」商品を数多く取り揃えています ④こやぎのみやぎちゃんグッズコーナーもあるよ



みやぎ生協 仙台ハーベストビレッジ店

仙台市若林区上飯田字天神9
TEL:022-385-6014
営業時間/9:30～22:00

SCOOP! インスタグラム
「コープのお店さんぽ」で紹介中
※閲覧にはInstagramの
アカウントが必要です



2026年1月度の損益

金額単位:百万円

科 目	1月度実績	予算差	前年差	累計実績	累計予算差	累計前年差
供 給 高	13,661	724	616	127,807	4,303	5,254
事業総剰余金	3,884	177	163	37,513	842	1,326
人 件 費	1,741	37	62	16,768	336	718
物 件 費	1,994	82	135	19,992	189	935
経 常 剰 余 金	136	46	△ 89	982	444	△ 306

* 供給高:店舗、宅配などみやぎ生協全体の事業の売上高 * 事業総剰余金:商品仕入等代金支払いやテナント等収入を差引後の剰余金 * 経常剰余金:事業総剰余金から経費を引き、事業外収益と費用(利息や雑損失等)を差引後の剰余金

○2026年1月度の供給高は予算差7億24百万円(予算比105.6%)と予算超過、前年に対しては6億16百万円上回っています。経費は人件費、物件費共が予算を上回りましたが、経常剰余金は1億36百万円(予算差+46百万円)の黒字。累計の経常剰余金は9億82百万円、予算差+4億44百万円となっています。○店舗事業は、供給高は93億円(予算差+7.4億円、前年差+5.2億円)と予算・前年共に超過しました。経常剰余金は48百万円の赤字、予算差では+33百万円、前年差△1億22百万円となっています(累計では予算差+3億49百万円)。○宅配事業は、供給高は35億円(予算差△42百万円、前年差+1億18百万円)でした。経費は人件費が予算超過、物件費は予算内となり、経常剰余金は1億42百万円の黒字、予算差△33百万円、前年差△46百万円となっています(累計では予算差+11百万円)。

第7回理事会
(2025年12月18日)
ダイジェスト

理事会で協議などされた内容から主なものを紹介します。

議決事項は2件で、『金融機関長期借入金による新規資金調達に伴う『生協役員賠償責任保険』加入に関する理事会決議の件』が提案とおり議決されました。協議事項はありませんでした。報告事項として、11月度の損益状況や事業・活動の振り返りなどを行了承されました。

目や体の不自由な方へ 通リゃんせ基金を
第49回「通リゃんせ基金キャンペーン」協賛募金贈呈を行いました

コープふくしまでは、ラジオ福島が毎年行っている「通リゃんせ基金キャンペーン」に協賛し、2025年11月から2026年1月までの間、コープふくしま12店舗で募金呼びかけました。2025年12月24日には、梁川店より鈴木店長がラジオ生中継に出演し、呼びかけも行いました。みなさまから寄せられた募金68,238円は、2月5日に「ラジオ福島」本社にて生放送番組内で菊池優子地域代表理事から「ラジオ福島」ラジオパーソナリティのべんぎんナッツのお二人に手渡されました。この募金は、「音の出る信号機」や「音声室内装置」など、教育、福祉機器の設置に役立てられます。

梁川店から生出演中の鈴木店長
菊池優子地域代表理事からパーソナリティのべんぎんナッツへ募金贈呈



教えて！
コープさん

メンバー(組合員)のみなさんの「？」にお答えする質問コーナーです。
みやぎ生協・コープふくしまへの疑問をお気軽にお寄せください！
掲載された方にはコープポイント500ポイントをプレゼントいたします。

応募はWEBから！



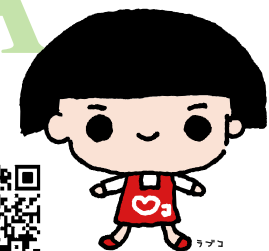
お店にある「ゆっくりレジ」って
何が「ゆっくり」なの？

みやぎ生協の一部店舗では、「あせらず・ゆっくり・安心してお会計」いただける専用レジ「ゆっくりレジ」を導入しています。メンバー(組合員)一人一人に挨拶や商品のお預かり、お会計などを「ゆっくりと丁寧に」行い、親切で丁寧に、寄り添った対応を通してまた来たくお店と感じていただけることをめざします。



コープアプリが便利と聞いたのですが、
どのようにインストールするのでしょうか？

右記の二次元コードからインストールできます。宅配やお店での利用はもちろん、各種申請やイベント情報のチェックもできます。今後も便利な機能が追加されていきますので、ぜひインストールし、活用してくださいね。



【スコープに関するお問い合わせ】

みやぎ生協 生活文化部
仙台市泉区八乙女4-2-2

TEL:022-218-3880

受付時間 月～金 9:30～18:00(土・日・祝日を除く)

参加募集 & お知らせ 来て!みて!

スコープ通信

イベントの参加
申し込み締め切り
特に記載がない場合

4月30日(木)

募集人数・対象 費参加費(表示費用は消費税込み)
所会場 締申し込み締切

【イベント参加申し込み方法(宮城・福島共通)】

下記内容をご記入の上お申し込みください。

- ①企画名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな)
 - ④お持ちの方はメンバー(組合員)コード ⑤電話番号
 - ⑥お子さま対象企画の場合はお子さまの氏名(ふりがな)と年齢を明記。
- ※託児ありの場合は1歳以上～未就学児まで対象(300円有料)

宮城・福島どちらの会場もお申し込みできます。

※写真・画像はイメージです。

【イベント申し込み先】

宮城会場:Web・FAX・ハガキのみ受け付け
みやぎ生協 生活文化部
〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2
FAX:022-218-3663

福島会場:電話・Webのみ受け付け
コープふくしま 生活文化部
TEL:024-557-1181(福島事務所)
TEL:024-963-2530(郡山事務所)
受付時間:月～金9:30～17:00(土日祝除く)

【スコープ通信】
参加申し込み
Webはこちら



お知らせ

福島会場

アウシュヴィッツ平和博物館見学と交流会

5月26日(火)8:30～16:00



当日はバスが出ます。

集合場所①福島:コープふくしま方木田店
②郡山:郡山市卸町団地内

日本で唯一ポーランド国立アウシュヴィッツ博物館から提供された資料を常設展示するアウシュヴィッツ平和博物館を見学後、昼食と参加者のみなさんと交流会を予定しています。戦後80年を経て、次世代に戦争の惨禍と平和の尊さを伝えるために「平和を願う・考える」1日になればと思います。

募 40人

費 入館料(一般500円、高校生300円、中学生以下無料)、昼食代実費

所 アウシュヴィッツ平和博物館(白河市白坂三輪台245)見学ほか
締 5月12日(火)※当選者のみ5月19日(火)までに案内書送付

料理

福島会場

簡単クッキング いつものおかずにもう一品

5月8日(金)10:00～12:00

中華と韓国の融合でアジアン・タイム。忙しい日でもひとりで笑顔に。ホタテ入りシウマイ、チャプチェ、杏仁豆腐などを作ります。

募 7人

費 300円※エプロン・三角巾持参

所 コープふくしま天神町店(白河市)
締 4月24日(金)※当選者のみ5月1日(金)までに案内書送付



お知らせ

福島会場

内池醸造イチョシ「あじびた」学習会

5月22日(金)10:00～12:00

これ1本で、味付け迷子を卒業。新商品の「あじびた」を使って一味違う一品を作ってみませんか? 試食でぜひそのおいしさを体感。

募 20人

費 無料※エプロン・三角巾持参

所 いわき中央台公民館
締 5月8日(金)※当選者のみ5月15日(金)までに案内書送付



メンバー(組合員)活動ホームページ

みやぎ・ふくしまのイベントひろば

のぞいてみて! みんなのくらしを応援したい イベントや活動情報がたくさん



みやぎ
イベント
ひろば



ふくしま
イベント
ひろば

お知らせ

宮 城 会 場

「めぐみ野」米を育てよう!バケツ稲栽培コンテスト

配布5月23日(土)、コンテスト10月10日(土)

生産者がバケツ稲の育て方を説明(30分程度)。10月10日(土)に栽培した稲のコンテストを開催。

申込方法(1)開催店舗のサービスカウンターに申し込み(2)ハガキ・FAX・Webでお申し込み※詳しくはホームページ・ポスターをご覧ください

締 4月30日(木)※申込者全員参加可、案内送付なし



お知らせ

宮城・福島同時開催

コープ化粧品「フリーリア」産地バラ園に行ってみよう

6月8日(月)、12日(金)8:30~15:00

バラの香りに包まれてコープ化粧品「フリーリア」を学びましょう。バラの採花体験あり。8:30仙台駅東口集合・出発。15:00到着・解散予定。

募 35人(子ども連れ不可)

費 無料※昼食代は各自

所 「フリーリア」専用バラ園(登米市迫町)

締 当選者のみ5月13日(水)までに案内書送付



趣味

宮 城 会 場

リボンフラワーをつめ込んだかわいいインテリア

6月6日(土)①10:30~11:30 ②13:30~14:30

基本の簡単ソーイング!リボンでかわいいお花を作りボックスにつめ込みます。色とりどりのお花でお部屋も気分も明るく!

募 各8人 費 800円

所 みやぎ生協文化会館アイトピア(石巻市中央2-7-3)

締 当選者のみ5月15日(金)までに案内書送付



お知らせ

宮 城 会 場

コープサークルで「みんな」と一緒に楽しもう

通年

みやぎ生協の「コープサークル」は、地域のメンバーが「興味関心のあることを楽しみたい」、「みんなに届けたい・知らせたい」ができる活動です。活動中のコープサークルを見学でき、また新しいコープサークルを作ることでもできます。詳しくはお問い合わせください。

問 022-218-3880



趣味

宮 城 会 場

ビギナー向けプランター菜園プロジェクト

5月9日(土)、6月27日(土)、7月4日(土) 10:00~12:00

野菜作りを学んで、プランター菜園をしてみませんか。講師は、Omoriえんげいパーマカルチャー大森玲子さん。

募 20組(1人・親子での参加も可)

費 1組3,000円(3回コース)

所 みやぎ生協文化会館ウイズ

締 当選者のみ5月2日(土)までに案内書送付



お知らせ

宮 城 会 場

こ〜ぶくらしの助け合いの会 説明会「はじめて講座」

4月24日(金) 10:30~12:00

「住み慣れた家で暮らし続けたい」。そんな気持ちをちょっとしたお手伝いで支えてくれる方を募集!説明会への参加をお待ちしています。

募 10人

費 無料

所 みやぎ生協桜ヶ丘店メンバー集会所(みんなのスペース)



今月のプレゼント

プレゼント応募締め切り 4月30日(木)

コープギフトカード2,000円分を 抽選で10名様にプレゼント

各店で利用できるギフトカード。コープでお買い物を楽しもう!
※いずれかをお選びください。コープふくしまギフトカードはコープふくしま店舗を含むみやぎ生協店舗のみでご利用できます



応募方法 | 下記①~⑦をお書き添えの上、ハガキ・FAXで右記までご応募ください。Webからも応募できます。

①プレゼント商品名(ギフトカード) ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな)

④メンバー(組合員)コード ⑤電話番号 ⑥スコープを手に取った場所(店舗・宅配・その他) ⑦ご意見・ご感想

※当選結果は商品の発送をもってかえさせていただきます。※ご意見・ご感想、プレゼント応募にいただいた個人情報に関しては、抽選・発送のみに使用させていただきます。その他の目的には使用いたしません。

プレゼント応募先

みやぎ生協 生活文化部
〒981-3194
仙台市泉区八乙女4-2-2
FAX:022-218-3663

【今月のプレゼント】
Web応募はこちら



みやぎ生協『こ～ぷ文化鑑賞会』 ご存じですか？

チケットは買いに行かなくても
自宅に届きます！

こ～ぷ文化鑑賞会はみやぎ生協・コープふくしまのメンバー(組合員)ならどなたでもお一人から加入できます。
毎月定額の会費(入会金550円税込・月会費1,760円税込)を積み立て、年間3～4回さまざまなジャンルの舞台を
仙台市内の会場で鑑賞する会員制の会です。会費は生協登録口座から自動引き落としとなります。ご友人と一緒に
サークルを組むと連番で鑑賞できるほか、鑑賞会を知っていただくお試し鑑賞「プレ鑑賞」もあります。
まだ加入されていないメンバー(組合員)の皆さま、この機会にぜひ入会・お試しください。

これからの例会紹介

特別例会

「村治佳織」ギターリサイタル

こ～ぷ文化鑑賞会は40周年を迎えます。
記念公演として人気・実力ともナンバーワン
の美しすぎるギタリスト、村治佳織の至高の
ステージをお贈りいたします。

専用
web申し込みは
こちら



日時

6月22日(月)
14:00開演

会場

トークネットホール仙台
(仙台市民会館)

チケット
料金

こ～ぷ文化鑑賞会会員 3,000円(税込)
こ～ぷ文化鑑賞会会員以外 4,000円(税込)



©YOSUKE SUZUKI

第141回例会 OSK日本歌劇団

OSK日本歌劇団は1922年松竹楽劇部として
結成され、多くの舞台上で活躍しています。劇団員
には宮城県出身者も活躍しています。東北では初
のレビューショー*をお楽しみください。

*豪華な衣装と歌、ダンスで魅せる華やかな舞台

日時

9月11日(金)14:00 / 18:30
9月12日(土)13:00 開演

会場

仙台銀行ホール
イズミティ21

会員積立
会費

5/5～9/5
5ヶ月分引落し

プレ鑑賞
料金

10,000円
(税込)



お問い合わせ・お申し込み

みやぎ生協文化会館内 こ～ぷ文化鑑賞会事務局 〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2

☎ 0120-978-108
☎ 022-374-8531
FAX 022-218-5945

受付時間

9:30～17:30(日・祝休み)

○電話、FAX、webサイト・店舗サービス
カウンターでお申し込みができます。
○全席指定となります。

webサイト
からも
申し込み可
です

